

## **HIPNOBIRTHING DAN COUNTER PRESSURE UNTUK PENGURANGAN NYERI PINGGANG PADA KALA I PERSALINAN**

**Zaenal Arifin, Agus Kirwanto, Supiati**

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

**Abstract:; hypnobirthing, Counter Pressure, pain, Kala I Maternity.** The purpose of this study was to determine the influence of hypnobirthing Is there compared with counter-pressure techniques in reducing pain during childbirth when I. This type of research is comparative with quasi experimental design. The population in this study were all as much as 54 Mother Maternity respondents. The results showed that the effect of the reduction of pain hypnobirthing childbirth compared to counter preassure.

**Abstrak:; Hypnobirthing, Counter Pressure, Nyeri, Kala I Persalinan.** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Apakah ada pengaruh hypnobirthing dibanding dengan teknik counter-pressure dalam menurunkan rasa nyeri saat persalinan kala I. Jenis penelitian ini adalah komparatif dengan rancangan quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Bersalin sebanyak 54 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Hypnobirthing terhadap pengurangan rasa nyeri persalinan dibanding counter preassure.

**Kata Kunci:** Hypnobirthing, Counter Pressure, Nyeri, Kala I Persalinan

## PENDAHULUAN

Pengalaman ibu yang dialami selama persalinan membawa pengaruh yang besar terhadap masa nifas dan kehamilan dan persalinan selanjutnya. Untuk itu bagi penolong persalinan untuk memenuhi kebutuhan ibu rasa nyaman saat persalinan. Salah satu dari kebutuhan tersebut adalah metode pengontrolan nyeri persalinan. Ibu yang bersalin membutuhkan informasi akurat untuk pengontrolan nyeri yang paling tepat dan efektif baginya dan dukungan untuk menerapkan teknik tersebut pada proses persalinan (Page, 2000). Metode yang dapat membantu menurunkan nyeri saat persalinan yaitu menggunakan farmakologi (obat-obatan) maupun non obat yaitu dengan pemijatan atau hipnoterapi.

Teknik non obat salah satunya adalah *hypnobirthing* yang merupakan paling dikenal saat ini, berada dibawah naungan *Hypnobirthing Institute, USA*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan *hypnobirthing* dan *counter-pressure* dalam menurunkan rasa nyeri saat persalinan kala I.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan disain pre - post test. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Ibu Bersalin sebanyak 54 responden. Semua populasi diambil sampel. Instrumen penelitian ini adalah menggunakan skala intensitas nyeri (Bourboni), Ceklist *Hypnobirthing* dan Ceklist *Counter Pressure*.

## HASIL PENELITIAN

Observasi nyeri pada pasien bersalin menggunakan metode asuhan persalinan normal adalah nyeri berat terkontrol sebanyak 85,2% dan nyeri sedang sebanyak 14,8% dari 18 pasien yang ditolong memakai metode APN. Hal ini berarti bahwa sebagian besar pasien mengeluh nyeri berat terkontrol saat persalinan. Nyeri pada persalinan dengan metode persalinan normal dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Distribusi Frekwensi Nyeri Persalinan

Skala	Frekwensi	Persen
Sedang	8	14,8
Berat terkontrol	10	85,2
Nyeri berat tak terkontrol	0	0
Jumlah	18	100

Observasi skala nyeri pada pasien yang ditolong menggunakan metode *hypnobirthing* saat persalinan yang mengalami nyeri berat terkontrol saat pertolongan persalinan dengan menggunakan *hypnobirthing* sebanyak 48.8% dan yang mengalami nyeri sedang saat persalinan dengan metode *hypnobirthing* sebanyak 14,4% serta yang mengalami nyeri ringan sebanyak 35,8%. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan nyeri yang cukup nyata bila pasien yang sedang bersalin dilakukan tindakan *hypnobirthing*. Nyeri persalinan menggunakan metode *Hypnobirthing* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.  
Distribusi Frekwensi Nyeri  
Persalinan Metode Hypnobirthing

Skala	Frekwensi	Persen
Ringan	7	35,8
Sedang	3	14,4
Berat	8	48,8
terkontrol		
Nyeri berat	0	0
tak terkontrol		
Jumlah	18	100

Tabel 3.  
Distribusi Frekwensi Nyeri  
Persalinan Metode Counter Pressure

Skala	Frekwensi	Persen
Ringan	3	14,4
Sedang	10	55,5
Berat	5	30,1
terkontrol		
Nyeri berat	0	0
tak terkontrol		
Jumlah	18	100

Observasi nyeri pada tabel 3. menunjukkan nyeri berat terkontrol sebesar 30,1%, nyeri sedang sebanyak 55,5%, dan ringan sebanyak 14,4%. Hal ini menunjukkan ada penurunan nyeri yang cukup nyata bila pasien dilakukan tindakan hypnobirthing.

Hasil perhitungan uji statistik menggunakan Uji One way Anova . didapatkan nilai sebesar 114,9 lebih dari F table dan nilai p adalah 0,00 lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hypnobirthing dan counter pressure yang diterapkan pada pertolongan persalinan normal, kedua metode tersebut lebih efektif untuk menurunkan rasa nyeri saat persalinan. Rata-rata penurunan

cukup signifikan dari skala nyeri berat yang terkontrol pada pertolongan dengan menggunakan persalinan normal ke nyeri ringan dari 0% ke 35.8% pada metode hypnobirthing dan 14,4% pada teknik counter pressure.

## PEMBAHASAN

Hypnobirthing dilakukan pada kala I persalinan ini dengan mengajak pasien berkomunikasi dan memberikan sugesti pada responden bahwa nyeri persalinan dapat diturunkan. Hal ini sesuai pendapat Tamzuri (2007), yang menyatakan bahwa saat wanita dalam kondisi kontraksi saat persalinan mengalami stress dan secara otomatis melakukan reaksi defensive, sehingga menstimulasi mengeluarkan hormon yaitu katekolamin dan adrenalin.

Katekolamin akan dilepaskan dalam keadaan konsentrasi tinggi saat persalinan. Jika calon Ibu tidak bisa menghilangkan rasa takutnya sebelum melahirkan, respons tubuh yang muncul antara lain melawan atau menghindar. Akibat respons tubuh tersebut, rahim menjadi semakin tegang sehingga aliran darah dan oksigen ke dalam otot-otot rahim berkurang, karena arteri mengecil dan menyempit kemudian menyebabkan rasa nyeri. Saat tubuh dalam keadaan stres, hormon stres yaitu katekolamin dan adrenalin akan dilepaskan sehingga tubuh memberikan respons untuk melawan dan menghindar. Sebaliknya kondisi yang rileks justru dapat memancing hormon endofrin, penghilang rasa sakit tubuh. Berlatih relaksasi memacu munculnya endofrin setiap saat sehingga dapat sangat membantu proses persalinan.

Metode Hypnobirthing adalah autohipnosis (selfhypnosis) atau sugesti menghadapi kehamilan, sehingga para wanita hamil mampu melaluinya dengan cara yang alami, lancar dan nyaman tanpa rasa sakit. Teknik ini berguna untuk kesehatan jiwa janin. Dalam persalinan, rasa nyeri dapat terabaikan dengan relaksasi dan visualisasi, karena dengan pemusatan perhatian pada satu hal saja pada satu waktu. Kondisi rileks memunculkan endorphin sebagai anestesi alami yang menggantikan hormon pemicu rasa sakit (Gunawan, 2007). Teori gate control dari Melzack dan Wall (1965) mengusulkan bahwa impuls nyeri dapat diatur atau dihambat oleh mekanisme pertahanan di sepanjang sistem saraf pusat. Teori ini mengatakan bahwa impuls nyeri dihantarkan saat sebuah pertahanan dibuka dan impuls dihambat saat sebuah pertahanan tertutup. Upaya menutup pertahanan tersebut merupakan dasar teori menghilangkan nyeri. (Guyton, 2002).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Nyeri berat terkontrol pada persalinan normal sebanyak 85,2%. Nyeri berat terkontrol saat pertolongan persalinan dengan menggunakan hipnobirthing sebesar 48,8%. Nyeri berat terkontrol saat pertolongan persalinan kala I dengan menggunakan teknik counter pressure sebanyak 30,1%. Penurunan nyeri yang cukup nyata bila pasien yang sedang bersalin dilakukan tindakan hypnobirthing.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Enkin. M., Keirse M., Neilson. J., Crowtner C., Duley. L., Hodnett. E Hommery. J 2000. A Guide to Effective Pregnace and childbirth Oxford University Press.
- Lehninger, A.L., 1995, Dasar –Dasar Biokimia, Erlangga, Jakarta
- Murray, R.K., Gronner, D.K., Mayes, P.A., Rodwell, V.W., 2003. Harper's Biochemistry . 25<sup>th</sup> ed. Appleton and Lange. USA.
- Ophart, C.E., 2003, Virtual Chembook, Elmhurst College
- Tjokronegoro dan Riadi, S., 1992, Apa Yang Ingin Anda Ketahui Tentang ASI, Gramedia, Jakarta
- Usman, H., Akbar, PS., 2000, Pengantar Statistika, Cetakan Ke Dua, Bumi Aksara, Jakarta
- Winarno, F.G., 1992, Kimia Pangan dan Gizo, Gramedia, Jakarta.A
- Yerby.M., Page. A.L. (2000). Pain in Childbearing : Key Issues in management. London : Balliere Tindall.